Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

14

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
VOLUME 1 FASCICULE 14

CONGÉLATION 13
La crème glacée 361

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Les pommes de terre 366

CUISINE MICRO-ONDES 14
Adaptation de recettes : les quiches 369

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 14
Le poisson en casserole 373

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Un dîner raffiné 377

FRUITS ET LÉGUMES 14
Les pois 380

PÂTISSERIE ET DESSERTS 12
Les gâteaux au fromage 384

MICRO-SECRETS
Les croûtons Endos

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Diane Martin

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directeur de la production:
Raymond Laguë

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Francine Boisvert
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur » « Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

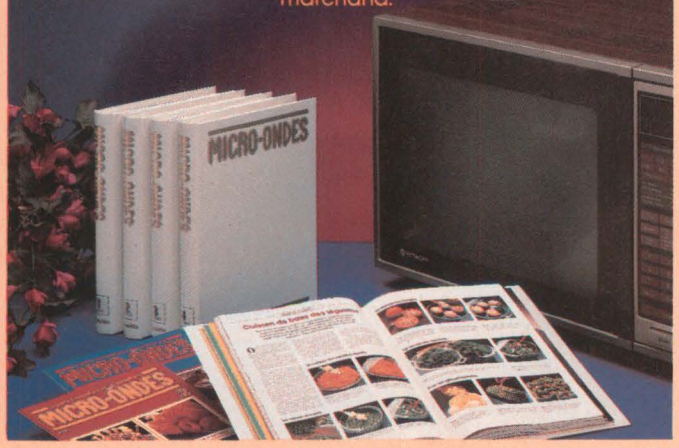
Dépôts légaux, deuxième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN AVR 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) »

1SSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.



Dans le prochain numéro

La bouillabaisse Voici le plat de poissons traditionnel de la région méditerranéenne, cuit à la perfection en 35 min dans votre four micro-ondes.

Les plats surgelés Faites décongeler et chauffer rapidement toutes sortes de plats surgelés, tartes et crêpes ou gâteaux et desserts variés.

Les courgettes Cuisinez de délicieux plats à base de courgettes pour accompagner tous vos mets préférés. Essayez la ratatouille et les courgettes au gratin, un vrai délice !

Plus...

Les brochettes, la dinde en morceaux, les tartes et flans crémeux; une chronique sur les caractéristiques principales du four micro-ondes et, enfin, comment recevoir sans trop de peine.

La crème glacée

La saveur de la crème glacée maison est incomparable : essayez-la lors d'une fête d'enfants ou d'un repas spécial. Vous adopterez d'emblée le four micro-ondes lorsque vous goûterez à cette crème glacée riche et onctueuse.

Pour obtenir une crème glacée riche et onctueuse, servez-vous de crème Chantilly, dont la teneur en matières grasses empêche la formation de cristaux de glace pendant la congélation. Remplacez la crème épaisse, au goût, par une crème-dessert, à base de lait et de jaunes d'oeufs (voir la recette de la crème glacée à la vanille).

Il est facile de faire cuire les crèmes-desserts aux micro-ondes. Contrairement à la cuisson conventionnelle, la crème ne brûle pas facilement et elle ne colle pas aux parois de la casserole, comme cela arrive souvent. Cependant, avec un four micro-ondes, la casserole ne chauffe pas.

De gauche à droite : *Crèmes glacées au chocolat, à la vanille et aux fraises*

SU JORGENSEN

Vous obtiendrez une crème onctueuse, en remuant 1 ou 2 fois seulement.

Prenez soin de bien faire dissoudre le sucre avant de faire congeler la crème. Ainsi, fouettez bien les oeufs et le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux, faites chauffer le lait et incorporez-le délicatement au mélange. Faites cuire le tout aux micro-ondes jusqu'à épaississement.

Parfumez la crème glacée, selon vos goûts : les essences s'ajoutent facilement, tandis que les fruits en purée vous offrent une gamme infinie de possibilités, au rythme des saisons. Si vous parfumez la crème glacée à l'alcool, ajoutez seulement quelques gouttes, sinon le mélange ne prendra pas au congélateur; d'autre part, vous pouvez toujours utiliser de l'essence de rhum ou de brandy, qui donne aussi d'excellents résultats. Pour une texture plus riche et consistante, ajoutez des noix hachées ou des capuchons de chocolat.

Pour faire congeler rapidement, versez le mélange dans des récipients peu profonds et placez au congélateur. Fouettez bien dès que la crème commence à durcir pour obtenir un mélange léger et savoureux. Déposez de nouveau au congélateur. Retirez la crème glacée du congélateur quelque temps avant le moment de servir ou déposez-la quelques instants au four micro-ondes. La crème glacée est toujours meilleure légèrement ramollie.

Crème glacée à la vanille

5 min

Temps d'attente : aucun

Servez cette crème glacée avec des gaufrettes ou des biscuits. Pour varier, versez une sauce sucrée ou des fruits sur la crème glacée ou servez-la avec des crêpes bien chaudes, des flans ou des meringues.

1 ¼ tasse/300 ml de lait
2 oeufs
½ tasse/100 g de sucre
2 cuil. à café de vanille
1 ¼ tasse/300 ml de crème fouettée

6 À 8 PERSONNES

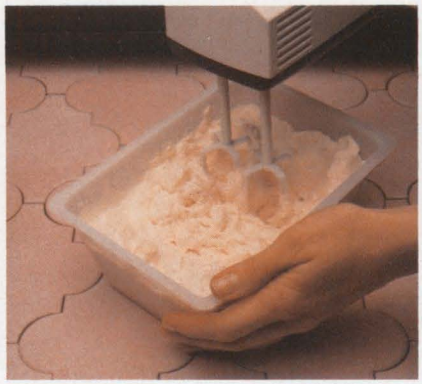
Préparation de la crème glacée

Faites chauffer *le lait 2 min à MAX., sans laisser bouillir. Fouettez les oeufs et le sucre dans un récipient pour congélateur et four micro-ondes.*

Versez *le lait chaud graduellement en fouettant bien. Faites cuire 3 ou 3 ½ min à MAX., en fouettant après 2 min puis à toutes les 30 s.*

Incorporez *la vanille, couvrez la surface d'une pellicule plastique, laissez tiédir puis réfrigérez.*

Fouettez *la crème jusqu'à formation de pics; incorporez délicatement au mélange réfrigéré, couvrez et déposez au congélateur environ 1 h.*



Fouettez *bien le mélange à l'aide d'un batteur ou d'un malaxeur, jusqu'à consistance homogène. Couvrez et déposez au congélateur pendant au moins 3 ou 4 h.*

Pour servir, *déposez la crème glacée au réfrigérateur de 30 à 45 min, laissez-la à la température ambiante de 20 à 30 min ou faites-la ramollir de 30 à 40 s à DÉCONGÉLATION juste avant de servir.*

Boules de crème glacée au chocolat

10½ min

Temps d'attente : aucun

crème glacée à la vanille (la moitié de la quantité, voir page 362)
1 tasse/225 g de glace au chocolat ou 8 oz/225 g de chocolat nature

30 BOULES

1 Déposez une plaque à biscuits au congélateur.
2 Faites ramollir la crème glacée de 30 à 40 s à DÉCONGÉLATION. Formez de petites boules à l'aide d'une cuiller ronde spéciale, déposez-les sur la plaque refroidie et insérez un cure-dent dans chacune d'elles. Déposez la plaque au congélateur.
3 Faites fondre le chocolat pendant 4 min à MED., jusqu'à consistance homogène, en remuant 1 ou 2 fois.
4 Plongez chaque boule de crème glacée dans le chocolat fondu. Au besoin, faites ramollir le chocolat aux micro-ondes. Déposez les boules sur la plaque, retirez les cure-dents et faites congeler jusqu'au moment de servir. Servez avec des gaufrettes.

VARIANTE
Après avoir plongé les boules dans le chocolat, enrobez-les de noix hachées finement ou de céréales émiettées.

Crème glacée aux fraises

6 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de fraises fraîches ou 2 boîtes de 14 oz/400 g de fraises
1 ¼ tasse/300 ml de lait
2 oeufs
½ tasse/100 g de sucre
1 ¼ tasse/300 ml de crème fouettée

6 À 8 PERSONNES

1 Égouttez parfaitement les fraises en boîte et coupez-les en morceaux (réservez le sirop). Si vous choisissez des fraises fraîches, parez-les et faites une purée. Déposez les fraises dans un plat et réfrigérez-les.
2 Préparez la crème en suivant les instructions par étapes données à la page 362 (étapes 1 à 3).
3 Fouettez la crème 35% jusqu'à formation de pics puis incorporez-la au mélange réfrigéré; ajoutez aussi les fraises et mélangez bien.
4 Couvrez et déposez au congélateur environ 1 h. Fouettez bien le mélange jusqu'à consistance homogène.
5 Couvrez et faites congeler 3 ou 4 h. Pour servir, faites ramollir tel qu'indiqué à la page précédente à l'étape 6.

Conseils du chef

Pour une crème glacée très onctueuse, passez les fraises au mélangeur puis au tamis. Ajoutez quelques gouttes de colorant alimentaire à la crème 35%. Enfin, pour une texture incomparable, ajoutez 2 oz/50 g de meringues émiettées après avoir bien fouetté la crème partiellement congelée.

RAY DUNS

Boules de crème glacée au chocolat

Crème glacée au chocolat

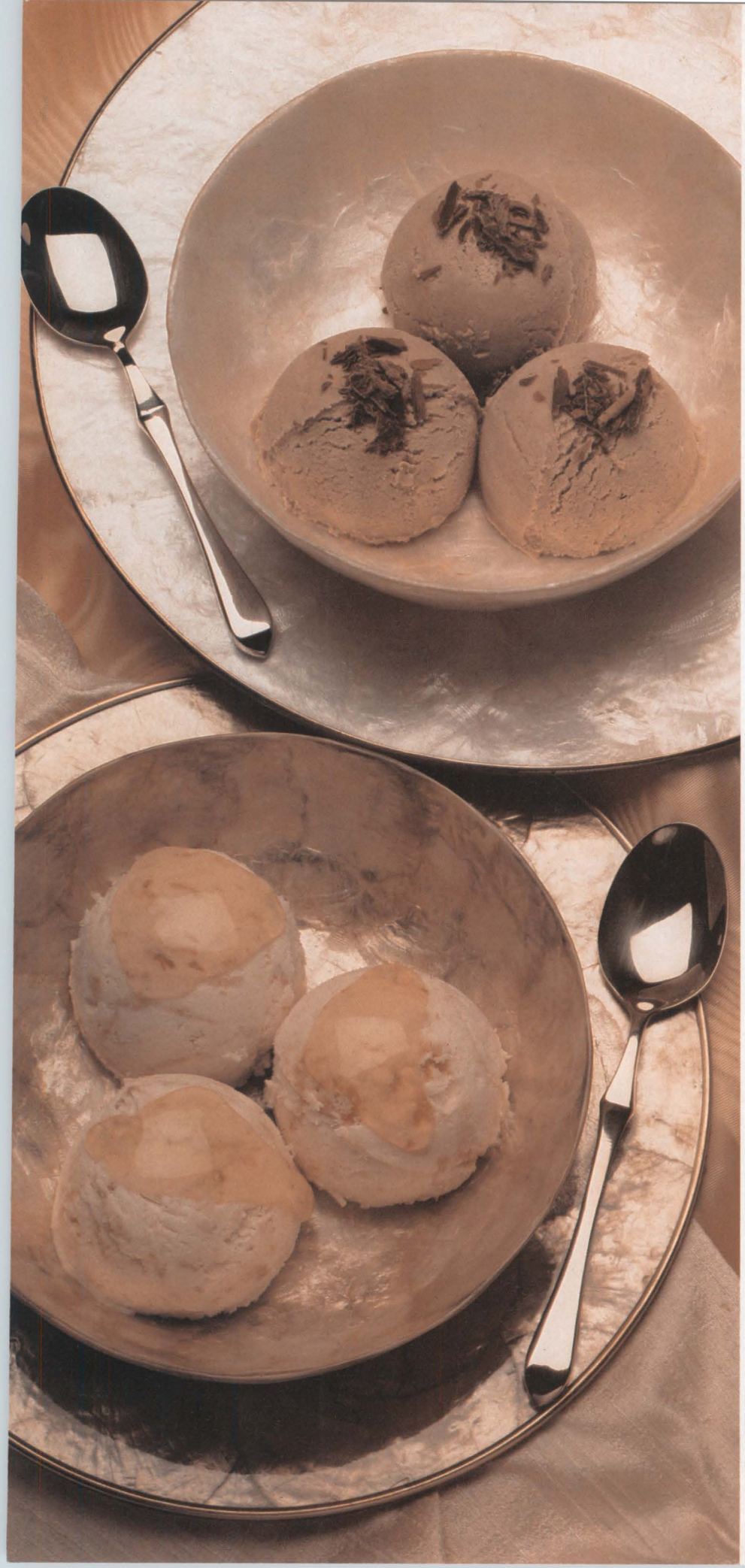
8½ min

Temps d'attente : aucun

1 ¼ tasse/300 ml de lait
2 oeufs
⅜ de tasse/75 g de sucre
4 oz/100 g de chocolat nature
½ cuil. à café de vanille
1 ¼ tasse/300 ml de crème fouettée

6 À 8 PERSONNES

1 Faites chauffer le lait (voir étape 1, page 362). Fouettez les oeufs et le sucre puis ajoutez graduellement le lait, tel qu'indiqué.
2 Faites fondre le chocolat 2 ½ ou 3 min à MAX., incorporez-le au mélange d'oeufs.
3 Suivez ensuite les instructions, page 362, étapes 2 à 6.



RAY DUNS

Crème glacée au café

5 min

Temps d'attente : aucun

1 ¼ tasse/300 ml de lait
2 cuil. à soupe de poudre de café instantané
2 oeufs
½ tasse/100 g de sucre
⅝ de tasse/150 ml de crème fouettée
⅝ de tasse/150 ml de yogourt nature
chocolat râpé pour garnir

6 À 8 PERSONNES

1 Versez le lait dans une tasse à mesurer, saupoudrez le dessus de la poudre de café. Faites chauffer le lait puis suivez les instructions de la page 362 (étapes 1 à 3).

2 Fouettez la crème et incorporez-la au mélange réfrigéré; ajoutez le yogourt. Couvrez et réfrigérez 1 h.

3 Fouettez le mélange, faites-le congeler entièrement et servez, en suivant les instructions de la page 362 (étapes 5 et 6). Saupoudrez de chocolat râpé, au goût.

Crème glacée parfumée à l'amande

5 min

Temps d'attente : aucun

1 ¼ tasse/300 ml de lait
2 oeufs
⅜ de tasse/75 g de sucre
1 cuil. à café d'extrait d'amande
1 ¼ tasse/300 ml de crème fouettée
2 oz/50 g de macarons émiettés
sirop de maïs, pour servir

6 À 8 PERSONNES

1 Préparez une crème glacée à la vanille (voir page 362, étapes 1 à 4).

2 Fouettez la crème partiellement congelée et incorporez les macarons émiettés.

3 Couvrez et faites congeler 3 ou 4 h; pour servir, suivez les instructions à l'étape 6, page 362. Arrosez de sirop de maïs au moment de servir.

Ci-dessus : *Crème glacée au café*
Ci-dessous : *Crème glacée parfumée à l'amande*

Crème glacée à l'ananas

3½ min

Temps d'attente : aucun

1 gros ananas
sucre, pour saupoudrer
le jus et le zeste finement râpé d'un petit citron
1 cuil. à soupe de sucre glace
⅝ de tasse/150 ml de lait
1 oeuf
¼ de tasse/50 g de sucre
⅝ de tasse/150 ml de crème fouettée
2 cuil. à soupe de kirsch ou de rhum

6 PERSONNES

1 Coupez l'ananas en deux sur la longueur; évidez-le, en prenant soin de ne pas endommager l'écorce. Égouttez, réservez le jus; saupoudrez l'écorce de chaque moitié d'ananas de sucre, enveloppez et réfrigérez-les.
2 Retirez le noyau et coupez la pulpe en morceaux ou réduisez-la en purée. Versez-la dans un récipient, incorporez jus et zeste de citron et sucre glace. Couvrez et déposez au congélateur.
3 Faites chauffer le lait 1 ½ min à MAX. Fouettez l'oeuf et le sucre dans un contenant approprié et suivez ensuite les instructions aux étapes 2 à 4, page 362, mais faites chauffer le mélange 2 ou 2 ½ min seulement. Déposez au congélateur une première fois pendant 45 min seulement.
4 Fouettez la crème glacée jusqu'à consistance homogène, ajoutez l'ananas congelé, le kirsch ou le rhum. Couvrez et faites congeler 2 ou 3 h.
5 Déposez la crème glacée dans les coquilles d'ananas et servez immédiatement.

Conseils du chef

Cette crème glacée à l'ananas se ramollit plus rapidement. Il n'est donc pas nécessaire de la déposer au réfrigérateur ou au four micro-ondes avant de la servir.

Tarte glacée aux noix et aux épices

Tarte glacée aux noix et aux épices

9½ min

Temps d'attente : aucun

1 abaisse de biscuits Graham de 9 po/23 cm (voir page 32), cuite
1 ¼ tasse/300 ml de lait
½ cuil. à café de muscade
½ cuil. à café de cannelle
2 oeufs
½ tasse/100 g de sucre
1 ¼ tasse/300 ml de crème fouettée
2 oz/50 g de gingembre cristallisé, en morceaux
3 oz/75 g de noix finement hachées
2 oz/50 g de chocolat nature

6 À 8 PERSONNES

1 Versez le lait dans une tasse à mesurer, saupoudrez le dessus des épices, remuez bien puis faites tel qu'indiqué aux étapes 1 à 4, page 362.
2 Fouettez le mélange partiellement congelé, incorporez le gingembre et les noix. Versez dans l'abaisse, lissez bien la surface et déposez au congélateur pendant 2 ou 3 h.
3 Déposez la tarte au réfrigérateur 20 min environ avant de servir. Faites fondre le chocolat 2 ½ ou 3 min à MED., en remuant 1 ou 2 fois et versez sur le dessus de la tarte au moment de servir.

Crème glacée aux abricots

25 min

Temps d'attente : aucun

½ lb/225 g d'abricots secs ramollis
2 ½ tasses/600 ml d'eau
2 cuil. à soupe de sucre glace
2 cuil. à soupe de brandy ou de Drambuie
1 ¼ tasse/300 ml de lait
2 oeufs
½ tasse/100 g de sucre
1 ¼ tasse/300 ml de crème fouettée

6 À 8 PERSONNES

1 Versez l'eau et les abricots dans un bol, couvrez et faites cuire 20 min à MAX., en remuant à plusieurs reprises. Laissez tiédir puis passez au mélangeur. Incorporez le sucre glace et le brandy ou Drambuie, couvrez et réfrigérez.
2 Suivez les instructions pour la crème glacée à la vanille (étapes 1 à 3, page 362).
3 Fouettez la crème 35%, incorporez-la au mélange réfrigéré et ajoutez la purée d'abricots. Faites congeler 1 h.
4 Fouettez la crème glacée jusqu'à consistance homogène, couvrez et déposez au congélateur pendant 3 ou 4 h. Pour servir, suivez les indications à l'étape 6, page 362. Au goût, servez avec des gaufrettes.

Les pommes de terre

Les pommes de terre s'apprêtent en plat principal ou accompagnent sans problème d'autres plats : quoi qu'il en soit, vous pouvez en faire de délicieux et savoureux plats, facilement et surtout rapidement aux micro-ondes.

Légume à usages multiples et un des préférés de tous, la pomme de terre nous fournit aussi beaucoup d'éléments nutritifs : elle est riche en protéines et en vitamine C et renferme aussi de la vitamine B, du fer et du calcium. Légume par excellence, se prêtant à un nombre quasi infini de délices culinaires : voici le pâté chinois au gratin, pour un repas familial, ou les pelures de pommes de terre farcies, à servir lors d'un buffet.

Vous ne pouvez faire frire ou sauter les pommes de terre aux micro-ondes, en raison du danger que représente la grande friture; en revanche, faites-les bouillir, transformez-les en purée ou préparez de savoureuses pommes de terre en robe des champs.

Purée de pommes de terre

11 min

Temps d'attente : 5 min

2 lb/900 g de pommes de terre, en cubes de ½ po/12 mm
⅜ de tasse/75 ml d'eau
2 cuil. à soupe de beurre
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Versez l'eau et les pommes de terre dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et faites cuire 11 min à MAX., en remuant 1 fois.

2 Laissez reposer 5 min et égouttez. Ajoutez le beurre, assaisonnez et faites une purée. Servez bien chaud.

Pâté chinois

26 min

Temps d'attente : 8 min

1 lb/450 g de boeuf haché maigre
1 oignon, émincé
2 carottes, coupées en petits cubes
1 cuil. à soupe d'eau
1 paquet de 6 oz/175 g de pois surgelés, décongelés
1 boîte de 11 oz/300 g de crème de tomates condensée
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 cuil. à café de sauce Worcestershire
sel et poivre
purée de pommes de terre
¼ de lb/100 g de cheddar râpé

4 PERSONNES

Salade de pommes de terre à l'anglaise

9 min

Temps d'attente : 5 min

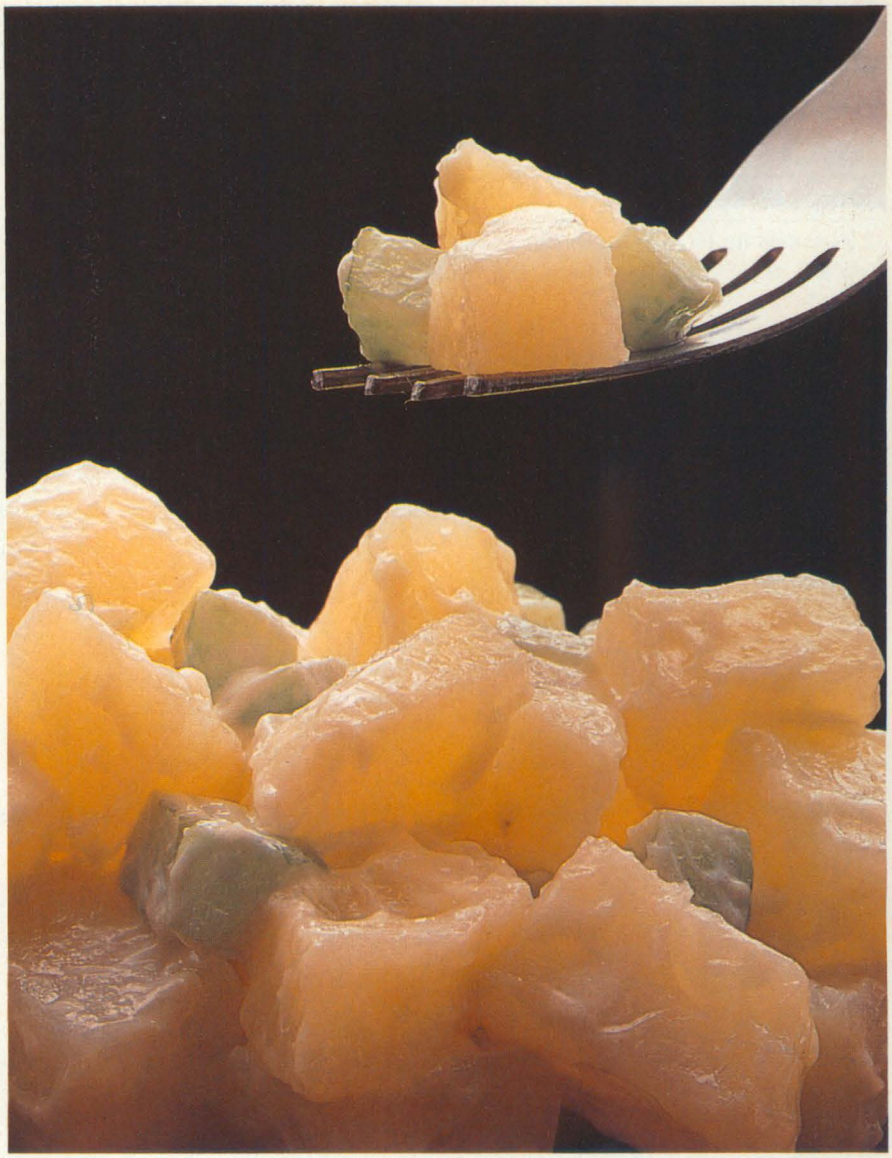
1 ½ lb/700 g de pommes de terre nouvelles, en cubes de ½ po/12 mm
⅜ de tasse/75 ml d'eau
½ tasse/125 ml de mayonnaise
4 branches de céleri, hachées
4 cuil. à café de moutarde préparée
sel à l'oignon et poivre

4 PERSONNES

1 Versez l'eau et les pommes de terre dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et faites cuire 9 min à MAX., en remuant à mi-cuisson. Laissez reposer 5 min puis égouttez.

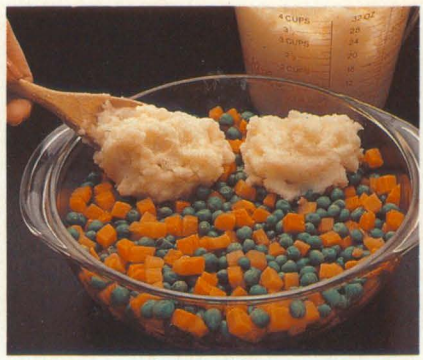
2 Mélangez la mayonnaise, le céleri, la moutarde, le sel à l'oignon et le poivre et ajoutez aux pommes de terre tiédies. Mélangez délicatement le tout et servez chaud ou froid.

Pour une personne : Faites cuire 1 pomme de terre nouvelle coupée en petits dés avec 1 cuil. à soupe d'eau, 3 ou 4 min à MAX. Laissez reposer 3 min puis égouttez. Mélangez 2 cuil. à soupe de mayonnaise, 1 branche de céleri hachée, un peu de moutarde, du sel à l'oignon et du poivre au goût. Ajoutez aux pommes de terre, mélangez délicatement et servez chaud ou froid.

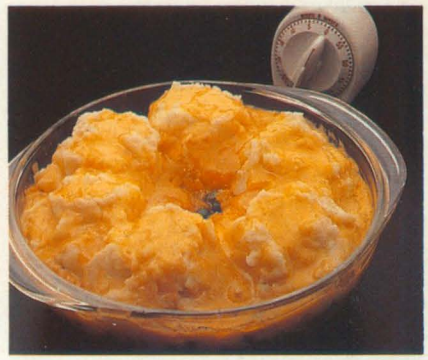


Préparation du pâté chinois

Faites cuire *le boeuf haché et l'oignon dans une casserole couverte de 5 tasses/1,25 l, de 4 à 6 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez. Versez l'eau et les carottes dans un bol, couvrez et faites cuire de 3 à 5 min à MAX. Égouttez.*



Mélangez *carottes et pois. Incorporez la crème et la pâte de tomates, la sauce Worcestershire et les assaisonnements au mélange de viande. Versez les légumes sur la viande et recouvrez de pommes de terre en purée. Faites chauffer de 6 à 8 min à MAX.*



Saupoudrez *le dessus de fromage râpé et faites chauffer de 2 à 3 ½ min à MAX., jusqu'à ce que le fromage soit fondu, en tournant le plat à mi-cuisson. Laissez reposer 8 min.*

Pelures de pommes de terre farcies

10½ min

Temps d'attente : 5 min

2 pommes de terre vieillies (de 5 à 7 oz/150 à 200 g chacune)
1 tranche de bacon
sel et poivre
¼ de tasse/50 ml de crème sure
2 cuil. à soupe de cheddar râpé
1 échalote, émincée
4 PERSONNES

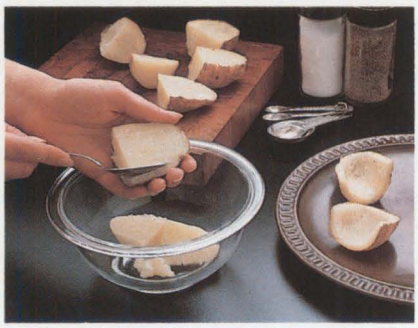
Conseils du chef

Utilisez la chair des pommes de terre de diverses façons : croquettes de pommes de terre, croquettes de poisson ou simplement pour épaissir un ragoût.

Préparation des pelures de pommes de terre farcies

Brossez *les pommes de terre, piquez-les à la fourchette. Disposez-les sur un plateau de cuisson et faites-les cuire de 7 à 9 min à MAX., en les tournant à mi-cuisson. Couvrez et laissez reposer 5 min.*

Placez *la tranche de bacon entre deux feuilles de papier absorbant et faites cuire de 30 à 60 s à MAX. Hachez et réservez.*



Coupez *les pommes de terre en quatre, évidez-les jusqu'à ¼ de po/6 mm de la pelure. Déposez les coquilles dans une assiette.*

Assaisonnez *les pelures et garnissez d'une mince couche de crème sure; saupoudrez de fromage râpé, d'échalote et de bacon.*

Faites cuire *3 ou 4 min à MED., en tournant l'assiette à mi-cuisson.*

Adaptation de recettes : les quiches

Si vous aimez les quiches, vous raffolerez des quiches cuites aux micro-ondes. Préparez-les en un tournemain, pour le plus grand plaisir de toute votre famille !

Il faut beaucoup de temps pour préparer une quiche de manière conventionnelle. L'abaisse partiellement cuite seulement exige 20 minutes environ, tandis qu'au four micro-ondes, elle est prête au bout de 5 ou 6 minutes.

Il faut faire cuire entièrement l'abaisse aux micro-ondes avant d'ajouter la garniture, sinon elle deviendra humide et détrempée.

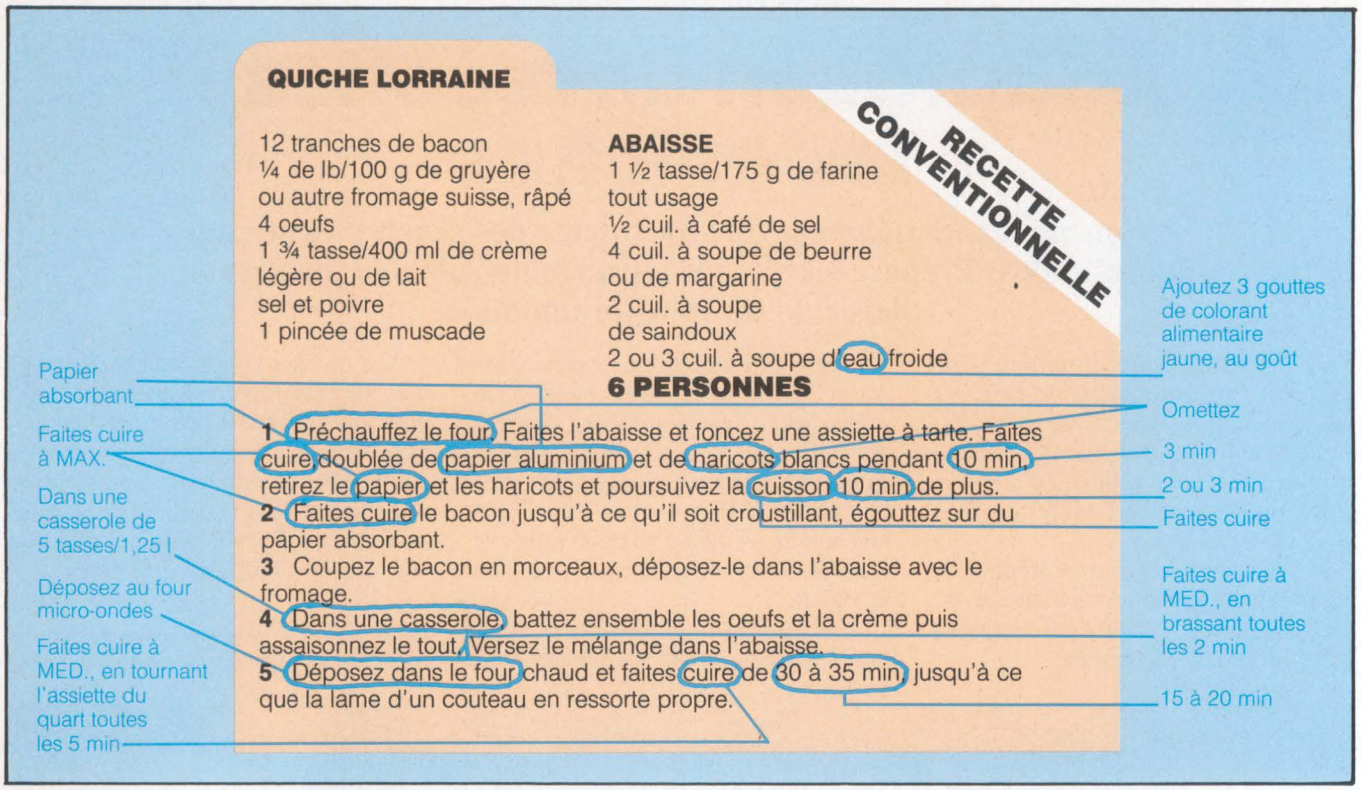
Il est aussi préférable de faire cuire partiellement la garniture avant de la verser dans l'abaisse : vous pourrez facilement la brasser et vous assurer ainsi d'obtenir un mélange homogène et crémeux. Faites donc cuire partiellement le mélange puis versez-le dans l'abaisse et terminez la cuisson à MED.

Pour une cuisson uniforme, tournez le plat du quart à 4 reprises.

Les quiches vous permettent de varier agréablement vos menus, quelle que soit l'occasion. Pour un repas léger, servez une quiche avec une salade verte ou, pour un souper plus substantiel, essayez une quiche bien chaude, servie avec pommes de terre au four et salade de votre choix.

Quiche aux asperges

PAUL WEBSTER



Quiche lorraine

32 min

Temps d'attente : 13 min

12 tranches de bacon
¼ de lb/100 g de gruyère râpé
4 oeufs
1 ¾ tasse/400 ml de crème légère ou de lait
sel et poivre
1 pincée de muscade

ABAISSE

1 ½ tasse/175 g de farine tout usage
½ cuil. à café de sel
4 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe de saindoux ou de gras végétal
2 ou 3 cuil. à soupe d'eau froide mélangée à 3 gouttes de colorant alimentaire jaune (facultatif)

6 PERSONNES

1 Préparez l'abaisse : tamisez ensemble farine et sel puis ajoutez le beurre et le saindoux en coupant le gras jusqu'à l'obtention d'un mélange grumeleux.

2 Ajoutez l'eau graduellement en remuant à la fourchette.

3 Façonnez en boule puis abaissez sur une surface enfarinée, en cercle de 2 po/5 cm plus grand qu'un moule à flan de 9 po/23 cm.

4 Déposez l'abaisse dans le moule et laissez reposer 10 min dans un endroit frais ou au réfrigérateur. Égalisez la pâte à ½ po/12 mm et formez un bord assez large.

5 Festonnez les bords avec les doigts en prévoyant ½ po/12 mm de distance entre chaque feston.

6 Piquez plusieurs fois avec les dents d'une fourchette à la ligne de rencontre du fond et des côtés du moule ainsi que le fond et les côtés comme tels. Foncez d'une double épaisseur de papier absorbant et faites cuire 3 min à MAX., en tournant le moule du quart à chaque minute.

7 Retirez le papier absorbant et laissez cuire encore 2 ou 3 min à MAX. Le fond de l'abaisse devrait être opaque; si les bords s'affaissent pendant la cuisson, replacez-les délicatement en les formant de nouveau.

8 Préparez la garniture : déposez 6 tranches de bacon sur 3 feuilles de papier absorbant, couvrez d'une autre feuille et alignez le reste des tranches sur le dessus. Couvrez d'une dernière feuille de papier absorbant et faites cuire de 7 à 9 min à MAX. Retirez le bacon et laissez-le reposer de 3 à 5 min.

9 Coupez en morceaux, déposez-les dans l'abaisse et saupoudrez de fromage.

10 Fouettez les oeufs avec le lait ou la crème et les assaisonnements dans une casserole de 5 tasses/1,25 l. Faites cuire à découvert de 5 à 8 min à MED., en brassant toutes les 2 min.

11 Brassez le mélange une dernière fois et versez-le dans l'abaisse. Faites cuire de 15 à 20 min à MED., en tournant le moule du quart toutes les 5 min. La quiche est prête lorsque la lame d'un couteau inséré au centre en ressort propre. Laissez reposer 10 min puis garnissez de tranches de tomate et saupoudrez de fromage râpé. Passez au gril avant de servir.

Micro-trucs

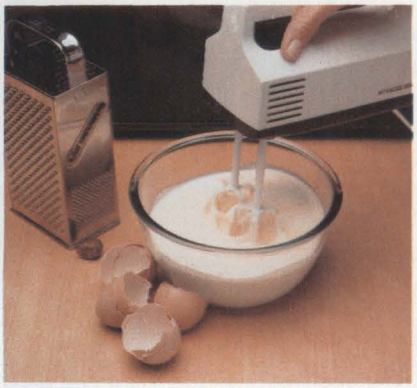
Ne faites pas trop cuire le mélange oeufs et lait : il suffit de le faire épaissir avant de le verser dans l'abaisse.

Préparation de la quiche lorraine

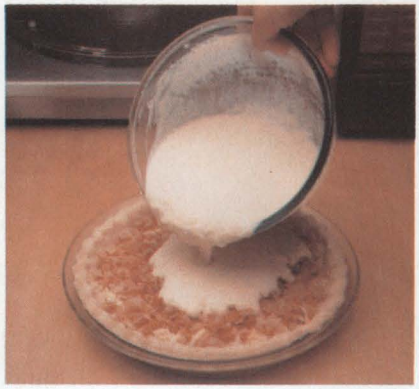
Foncez *une assiette de 9 po/23 cm puis festonnez les bords avec les doigts en prévoyant ½ po/12 mm de distance entre chaque feston.*

Piquez *avec les dents d'une fourchette les côtés et le fond de l'abaisse. Foncez d'une double épaisseur de papier absorbant.*

Faites cuire *3 min à MAX., en tournant l'assiette du quart à chaque minute. Retirez le papier absorbant et laissez cuire encore 2 ou 3 min.*



Fouettez *ensemble oeufs, crème ou lait et assaisonnements. Faites cuire à découvert de 5 à 8 min à MED., en remuant toutes les 2 min.*



Déposez *le bacon et le fromage dans l'abaisse et versez-y la préparation partiellement cuite.*

Faites cuire *de 15 à 20 min à MED., en tournant l'assiette du quart toutes les 5 min. Laissez reposer 10 min à découvert.*

RAY DUNS

Quiche aux asperges

29 min

Temps d'attente : 10 min

Utilisez des asperges en boîte pour cette quiche savoureuse et si simple à faire. En saison, utilisez des asperges fraîches que vous faites cuire aux micro-ondes (voir page 167); égouttez-les avant de vous en servir.

1 abaisse de pâte brisée de 9 po/23 cm, cuite (voir page 370)
6 oz/175 g de jambon cuit maigre
1 tasse/250 ml de crème légère
¾ de tasse/175 ml de lait
6 oeufs
4 cuil. à soupe de cheddar râpé
sel
1 grosse pincée de poivre blanc
12 pointes d'asperges fraîches ou en boîte

6 PERSONNES

1 Coupez 12 minces tranches de jambon et réservez pour la garniture; coupez le reste en morceaux.
2 Déposez les morceaux de jambon dans le fond de l'abaisse et réservez.
3 Mélangez bien la crème, le lait, les oeufs, le fromage râpé, le sel et le poivre.
4 Couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MED., en remuant à chaque minute. Remuez une autre fois et versez dans l'abaisse.
5 Faites cuire de 15 à 20 min à MED., en tournant l'assiette du quart toutes les 5 min. Cinq minutes avant la fin du temps de cuisson, retirez la quiche du four et garnissez d'asperges, la pointe vers le centre, et des minces tranches de jambon, disposées entre les tiges d'asperges.
6 Remettez la quiche au four pendant 5 min puis laissez reposer, à découvert, pendant 10 min.

Micro-trucs

Pour réchauffer une pointe de quiche, placez-la sur une assiette doublée de papier absorbant, couvrez et faites chauffer de 30 à 60 s à MAX.

Quiche au crabe

Quiche au crabe

26 min

Temps d'attente : 10 min

1 abaisse de 9 po/23 cm, cuite (voir page 370)
½ poivron vert, haché
1 oignon, émincé
1 boîte de 6 oz/170 g de chair de crabe, égouttée
1 boîte de 4 oz/113 g de crevettes décortiquées et égouttées
6 cuil. à soupe de cheddar râpé
3 oeufs
⅝ de tasse/150 ml de lait
sel et poivre

6 PERSONNES

1 Faites cuire le poivron et l'oignon dans un bol couvert, 2 ou 3 min à MAX.
2 Versez les légumes dans l'abaisse puis ajoutez les fruits de mer. Saupoudrez de fromage râpé.
3 Fouettez ensemble oeufs et lait et assaisonnez au goût.
4 Faites chauffer à découvert 3 ou 4 min à MED., en remuant à chaque minute puis à la fin du temps de cuisson.
5 Versez le mélange dans l'abaisse et faites cuire la quiche de 16 à 18 min à MED., en tournant l'assiette du quart toutes les 5 min. La quiche est prête lorsque la lame d'un couteau inséré à mi-chemin entre le bord et le centre en ressort propre. Laissez reposer 10 min à découvert.

Le poisson en casserole

Le poisson en casserole se prépare facilement et rapidement; savoureux et nutritif, il conserve toutes ses qualités grâce à la cuisson aux micro-ondes.

Le poisson est un aliment dont la saveur et la texture sont grandement rehaussées par la cuisson aux micro-ondes. Préparez ainsi de savoureux mets en casserole extrêmement nutritifs.

Choisissez vous-même la quantité d'épices et d'assaisonnements à ajouter, selon les goûts de chacun.

Les plats en casserole proposés dans la présente chronique se congèlent facilement : préparez, par exemple, un ragoût du pêcheur et faites-en congeler la moitié. Pour servir, réglez le four à DÉCONGÉLATION, déposez la casserole au four le temps nécessaire puis faites chauffer le temps requis à MED.

Le poisson cuit très rapidement aux micro-ondes : il est donc primordial de ne pas trop le faire cuire pour qu'il conserve toute sa saveur délicate. Laissez aller votre imagination et n'hésitez pas à essayer différentes variétés de poissons et de fruits de mer.

Ragoût de poisson à l'ananas

SU JORGENSEN

Ragoût du pêcheur

21 min

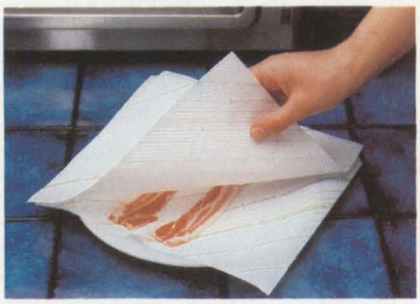
Temps d'attente : 5 min

2 tranches de bacon
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 oignon, émincé
1 gousse d'ail, écrasée
1 lb/450 g de pommes de terre, coupées en petits cubes
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates hachées
½ cube de bouillon de poulet
2 cuil. à soupe de persil haché
1 feuille de laurier
1 cuil. à café de paprika
2 cuil. à café de câpres
sel et poivre
1 ½ lb/700 g de filets de morue, sans peau, coupés en cubes de 1 po/2,5 cm
¼ de lb/100 g de crevettes décortiquées, cuites
persil haché, pour garnir
paprika, pour garnir
feuille de laurier, pour garnir

6 PERSONNES

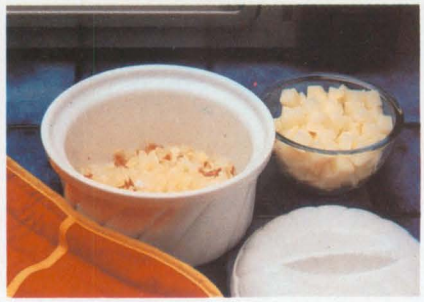
RAY DUNS

Préparation du ragoût du pêcheur

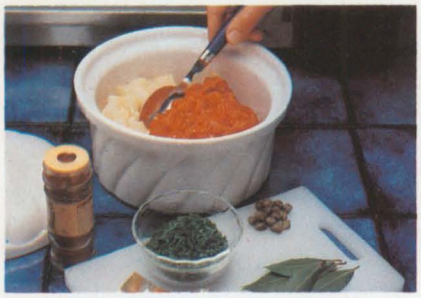


Faites cuire *le bacon entre deux feuilles de papier absorbant, 1 ou 2 min à MAX. Laissez reposer 2 min.*

Émiettez *le bacon dans une grande casserole, ajoutez l'huile, l'oignon et l'ail, couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX.*

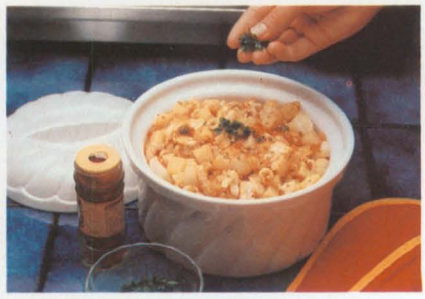


Ajoutez *les pommes de terre, mélangez bien, couvrez et faites cuire 3 min à MAX.*



Incorporez *les tomates, le cube de bouillon, le persil, la feuille de laurier, le paprika et les câpres puis assaisonnez. Couvrez et faites cuire 10 min à MAX.*

Incorporez délicatement *le poisson et les crevettes, couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en remuant 1 fois.*



Laissez *reposer, couvert, pendant 3 min. Garnissez de persil haché, de paprika et d'une feuille de laurier.*

Ragoût de poisson à l'ananas

7 min

Temps d'attente : aucun

½ lb/250 g de poisson blanc, sans peau ni arêtes, coupé en petits morceaux
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 échalotes, émincées
2 grosses gousses d'ail, hachées
½ lb/250 g de crevettes décortiquées, cuites
sel et poivre
¼ de cuil. à café de graines d'anis
¼ de cuil. à café de curcuma
1 feuille de laurier
2 cuil. à café de zeste d'orange râpé
½ cuil. à café de cayenne
1 ¼ tasse/300 ml d'eau bouillante
6 cuil. à café de fécule de maïs
3 cuil. à soupe de sherry sec
2 cuil. à soupe de sauce soya
½ lb/250 g d'ananas frais ou en boîte non sucré, bien égoutté
riz bouilli

4 PERSONNES

1 Mélangez le poisson, l'huile, les échalotes et l'ail, couvrez la casserole et faites cuire 2 min à MAX.
2 Incorporez les crevettes, le sel, le poivre, les graines d'anis, le curcuma, la feuille de laurier, le zeste d'orange et le cayenne. Ajoutez l'eau bouillante, couvrez et faites cuire 2 min à MAX.
3 Délayez la fécule de maïs dans le sherry et la sauce soya puis versez dans la casserole. Faites cuire 2 ou 3 min à MAX., en remuant à chaque minute, jusqu'à épaississement. Incorporez l'ananas, couvrez et faites chauffer 1 ou 2 min à MAX. Servez avec du riz bouilli.

Filets de poisson aux tomates

17 min

Temps d'attente : 5 min

2 oignons, hachés finement
1 grosse gousse d'ail, écrasée
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
2 cuil. à café de cannelle
4 feuilles de laurier

SU JORGENSEN

sel et poivre
1 ½ lb/700 g de filets de poisson blanc surgelés

6 PERSONNES

1 Mélangez oignons, ail et huile d'olive dans un grand plat peu profond. Faites cuire 3 ou 4 min à MAX.
2 Incorporez pâte de tomates et cannelle, ajoutez les feuilles de laurier et 1 tasse/250 ml d'eau; assaisonnez au goût. Faites chauffer, à découvert, 5 min à MAX., jusqu'à épaississement.
3 Disposez les filets de poisson surgelés dans la sauce, couvrez et faites cuire 9 ou 10 min à MAX., jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, en tournant les filets toutes les 3 min. Laissez reposer 5 min.

Filets de poisson aux tomates

Un dîner raffiné

Préparez ce repas hors de l'ordinaire à l'avance. Tous ces plats se réchauffent à la perfection; vous êtes donc libre de vous asseoir l'esprit tranquille, avec vos invités, et de déguster ces délices en leur compagnie.

Voici un repas simple mais raffiné, facile à cuisiner puis à réchauffer au four micro-ondes. Le filet de porc aux coeurs d'artichauts a une saveur délicate que le four micro-ondes ne fait que rehausser. Vous pouvez faire simplement réchauffer tous ces plats au fur et à mesure, ce qui vous permet de vous asseoir tranquillement avec vos invités. (Le four micro-ondes est un outil précieux pour toute personne soucieuse de bien recevoir parents et amis, l'esprit bien tranquille !)

Faites réchauffer le plat de résistance une fois le potage servi : veillez à ce que les artichauts et le porc soient distribués uniformément dans l'assiette.

Au moment de servir, garnissez joliment les oranges caramélisées de fines lamelles de zeste d'orange préalablement chauffées pendant 5 min à MAX., avec ⅝ de tasse/150 ml d'eau, puis égouttées parfaitement.

Si vous préférez, préparez certains plats bien à l'avance et faites-les congeler : le potage, le plat de résistance et le plat de légumes se congèlent bien (ne préparez pas les courgettes trop longtemps d'avance car elles pourraient ramollir au congélateur). Pour de meilleurs résultats, faites une purée de pommes de terre fraîches pour accompagner le filet de porc.

Utilisez un bol en verre à l'épreuve de la chaleur pour préparer le sirop et retirez-le du four dès que le sirop commence à changer de couleur; ne le laissez surtout pas trop cuire.

MENU

Potage crémeux aux légumes verts
Un potage chaud à saveur exquise

Filets de porc aux coeurs d'artichauts
Un plat en sauce avec purée de pommes de terre

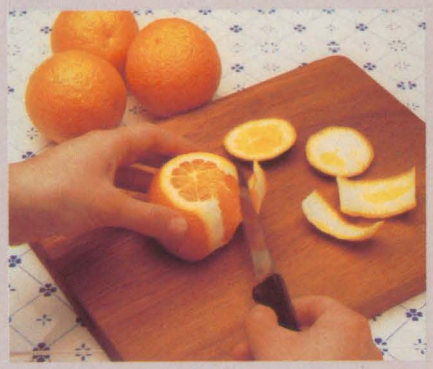
Courgettes et tomates
De bons légumes cuits à la perfection

Oranges caramélisées
De délicieuses oranges parfumées au Grand Marnier

4 PERSONNES

Compte à rebours

La veille
Préparez, faites cuire et réfrigérez les oranges caramélisées : pelez les fruits à l'aide d'un petit couteau bien aiguisé et enrobez-les parfaitement de sirop. Faites cuire et réfrigérez le potage.



Dans la matinée
Préparez les pommes de terre et les courgettes, coupez-les en morceaux et laissez-les tremper dans l'eau. Préparez et coupez la viande en morceaux, couvrez et réfrigérez.

1 h 15 avant le moment de servir
Faites cuire les pommes de terre, faites une purée et laissez tiédir. Versez-la dans une poche à douille et décorez les bords de l'assiette de service. Si possible, passez les pommes de terre au gril. Faites cuire les courgettes et laissez reposer, le plat couvert. Faites cuire la viande et les coeurs d'artichauts et disposez joliment au centre de l'assiette de service. Garnissez chaque rosette de pomme de terre d'un peu de paprika.

10 à 15 min avant de servir
Faites chauffer le potage pendant 10 à 12 min, en remuant 1 fois à mi-temps puis à la fin du temps requis. Servez sans délai.

Après avoir servi le potage
Faites chauffer le plat de résistance 10 min à MAX. et laissez reposer 3 min. Faites chauffer les courgettes 3 min à MAX. et saupoudrez de persil haché au moment de servir.

Potage crémeux aux légumes verts

35½ min

Temps d'attente : aucun

2 laitues, lavées et déchiquetées
¼ de lb/100 g d'épinards surgelés
2 cuil. à soupe de beurre
1 petit oignon, haché finement
2 cuil. à soupe de farine tout usage
2 ½ tasses/600 ml de bouillon de poulet
sel et poivre
⅝ de tasse/150 ml de crème légère
1 cuil. à soupe de persil haché
1 cuil. à soupe de cerfeuil

4 PERSONNES

1 Mélangez laitue et épinards, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 8 min à MED.-MAX., en remuant 1 fois. Réservez dans un bol couvert.
2 Faites fondre le beurre dans une casserole couverte de 10 tasses/2,5 l, de 30 à 60 s à MAX. Ajoutez l'oignon et faites cuire 5 min à MED.
3 Incorporez la farine puis ajoutez le bouillon; faites chauffer 5 min à MAX., en remuant après 3 min de cuisson.
4 Ajoutez la laitue, les épinards et les assaisonnements, couvrez et faites cuire 12 min à MAX., en remuant de temps en temps.
5 Laissez tiédir le potage, puis passez-le au mélangeur ou dans un tamis. Incorporez ensuite la crème et les fines herbes.
6 Faites chauffer le potage 5 min à MAX., remuez avant de servir.

PAUL WEBSTER

Notes sur la congélation

Si vous congelez le potage, omettez la crème. Décongelez et réchauffez le potage, puis ajoutez la crème et chauffez.

Filet de porc aux coeurs d'artichauts

28 min

Temps d'attente : 5 min

1 filet de porc de 1 ½ lb/700 g
2 cuil. à soupe d'huile végétale
¼ de lb/100 g d'échalotes ou de petits oignons entiers
3 cuil. à soupe de farine tout usage
⅞ de tasse/200 ml de bouillon de poulet
sel et poivre
1 boîte de 14 oz/397 g de coeurs d'artichauts, égouttés et coupés en deux
⅜ de tasse/75 ml de crème épaisse
2 cuil. à soupe de persil haché

PURÉE DE POMMES DE TERRE

1 ½ lb/700 g de pommes de terre, coupées en cubes de ½ po/12 mm
½ tasse/125 ml d'eau
2 cuil. à soupe de beurre
sel et poivre
lait
paprika

4 PERSONNES

1 Préparez la purée en premier : faites cuire les pommes de terre avec l'eau dans une casserole couverte de 6 ¼ tasses/1,5 l, 9 min à MAX.
2 Égouttez et laissez reposer 5 min, dans la casserole couverte.
3 Faites une purée, ajoutez le beurre, le sel, le poivre et juste assez de lait pour obtenir la consistance désirée.

4 Fixez une douille en forme d'étoile à la poche, remplissez cette dernière de la purée de pommes de terre.
5 Garnissez les bords d'une assiette de service de rosettes de pommes de terre.
6 Saupoudrez de paprika ou, si désiré, passez au gril pour brunir légèrement.
7 Parez le filet de porc et découpez-le en tranches de ½ po/12 mm d'épaisseur.
8 Préchauffez un plat à brunir pendant 5 min à MAX. ou suivez les instructions du fabricant. Ajoutez l'huile, la viande et les échalotes et pressez le tout dans le fond du plat.
9 Faites cuire 3 min à MAX., tournez la viande et les échalotes. Saupoudrez de farine et faites cuire encore 3 min à MAX.
10 Incorporez le bouillon et les assaisonnements, couvrez et faites cuire 8 min à MAX.
11 Ajoutez les coeurs d'artichauts et la crème, remuez bien le tout et faites chauffer 5 min à MAX.
12 Remuez, puis versez au centre de l'assiette de service.
13 Saupoudrez de persil haché au moment de servir.

Conseils du chef

Si vous n'avez pas de plat à brunir, faites sauter le porc et les échalotes dans un peu d'huile. Versez dans un plat pour four micro-ondes et suivez la recette à partir du moment où vous ajoutez la farine. Réglez le four à MED.-MAX., mais respectez les temps de cuisson donnés.

Micro-trucs

Lorsque vous déposez la viande dans un plat à brunir, il se produit à peu près la même chose que si vous utilisiez un poêlon ordinaire. Il est donc important de bien assécher le plat avant d'ajouter la viande.

PAUL WEBSTER

Oranges caramélisées

Courgettes et tomates

8 min

Temps d'attente : 5 min

1 lb/450 g de courgettes
1 boîte de 14 oz/397 g de tomates hachées
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Parez les courgettes et coupez-les en morceaux de 1 ½ po/4 cm. Coupez chaque morceau en quartiers.
2 Versez les courgettes dans une casserole de 6 ¼ tasses/1,5 l, ajoutez les tomates et mélangez bien.
3 Couvrez et faites cuire de 8 à 10 min à MAX., en remuant à mi-cuisson.
4 Assaisonnez au goût, couvrez et laissez reposer 5 min avant de servir.

Oranges caramélisées

17 min

Temps d'attente : aucun

4 grosses ou 8 petites oranges
⅝ de tasse/150 g de sucre
⅞ de tasse/200 ml d'eau chaude
1 cuil. à soupe de Grand Marnier

4 PERSONNES

1 Pelez les oranges et enlevez la peau blanche à l'aide d'un petit couteau; placez-les dans un bol.
2 Versez ⅝ de tasse/150 ml d'eau dans un bol de 6 ¼ tasses/1,5 l à l'épreuve de la chaleur et ajoutez le sucre.
3 Faites chauffer à découvert 4 min à MAX.
4 Remuez bien pour faire dissoudre le sucre, puis faites cuire de 13 à 16 min à MAX., jusqu'à l'obtention d'un beau sirop bien épais.
5 Laissez tiédir, incorporez le reste de l'eau chaude et le Grand Marnier.
6 Versez le sirop sur les oranges et laissez reposer toute une nuit au réfrigérateur; remuez les oranges à quelques reprises avant de servir.
7 Servez-les bien froides, avec de la crème fouettée ou du yogourt.

Micro-trucs

Ne laissez pas le sucre bouillir avant d'être complètement dissous. Ne remuez pas le mélange pendant la cuisson, mais surveillez-le de près. Au besoin, déplacez délicatement le plat dans le four en prenant soin d'utiliser des poignées.

Les pois

Pour faire cuire les pois aux micro-ondes, il suffit de leur ajouter une noix de beurre ou un peu d'eau puis de les mettre au four cinq minutes tout au plus ! Vous obtenez ainsi de beaux pois tendres et délicieux, comme si vous veniez tout juste de les cueillir.

La saveur des pois frais du potager, des mange-tout plus particulièrement, est incomparable. Vous pouvez cultiver les pois tout l'été et vous les procurer dans des emballages surgelés pendant toute l'année.

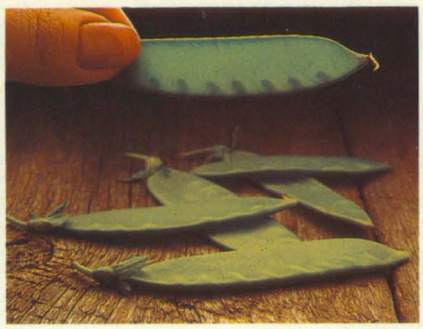
Ajoutez simplement une noix de beurre aux pois et faites-les cuire aux micro-ondes. Les pois mange-tout sont meilleurs légèrement croquants : surveillez-les donc de près et retirez-les du four dès qu'ils sont tendres.

Pois et petits oignons

SU JORGENSEN

Pour bien choisir et entreposer les pois

Choisissez *des pois aux cosses d'un beau vert éclatant, bien formées et croquantes. Évitez les cosses jaunies, ce qui indique un légume de qualité inférieure.*

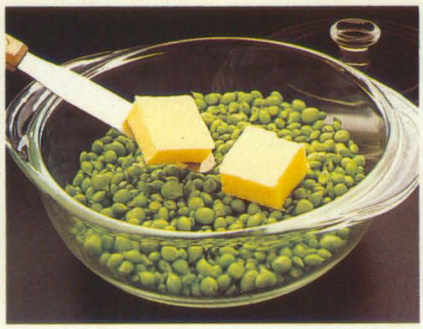


Choisissez *des pois mange-tout bien croquants et d'un beau vert éclatant. Évitez également de choisir des pois aux cosses jaunies.*

Réfrigérez *immédiatement les pois de jardin, sinon ils durcissent rapidement. Entreposez-les, sans les laver, dans des sacs de plastique.*

Préparation des pois frais

Écossez *1 ¼ à 1 ½ lb/550 à 675 g de pois frais, pour obtenir environ ½ lb/225 g de pois. Versez-les dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l.*



Ajoutez *2 cuil. à soupe de beurre aux petits pois ou 1 cuil. à soupe d'eau aux pois moyens et gros. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et déposez au four.*

Faites cuire *à MAX., le temps requis, en remuant 1 fois. Consultez le tableau ci-dessous et surveillez les pois, pour éviter de trop les faire cuire.*

Temps de cuisson des pois

VARIÉTÉ	QUANTITÉ	TEMPS DE CUISSON À MAX.	INSTRUCTIONS
Pois frais			
Pois écossés	1 ¼ à 1 ½ lb/550 à 675 g (½ lb/225 g de pois écossés)	4 ou 5 min	Suivez les instructions détaillées ci-dessus. Laissez reposer, couvert, de 3 à 5 min.
Pois mange-tout	¼ de lb/100 g	3 ou 4 min	Faites comme ci-dessus. Laissez reposer, couvert, pendant 2 min.
Pois surgelés			
Pois écossés	1 paquet de 8 oz/225 g	4 à 6 min	Versez dans une casserole avec couvercle de 3 ¾ tasses/900 ml, ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau. Remuez 1 fois. Laissez reposer, couvert, pendant 3 min.
Pois mange-tout	1 paquet de 7 oz/200 g	3 ou 4 min	Versez dans une casserole avec couvercle de 5 tasses/1,25 l; ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau. Remuez 1 fois. Aucun temps d'attente nécessaire.
Pois en boîte			
Pois écossés	1 boîte de 15 oz/425 g	2 ou 3 min	Égouttez tout le liquide, sauf 2 cuil. à soupe. Versez dans une casserole avec couvercle de 3 ¾ tasses/900 ml. Remuez 1 fois.

Pois et laitue en sauce

Pois et laitue en sauce

6¼ min

Temps d'attente : 3 à 5 min

½ lb/225 g de pois frais écossés ou de pois surgelés
1 branche de céleri, tranchée
2 cuil. à soupe d'eau
3 cuil. à soupe de laitue déchiquetée
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 cuil. à soupe de farine tout usage
½ cuil. à café de sucre
¼ de cuil. à café de sel
1 pincée de poivre
½ tasse/125 ml de crème fouettée

4 PERSONNES

1 Mélangez pois, céleri et eau dans une casserole de 6 ¼ tasses/1,5 l, couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX. Incorporez la laitue et couvrez.
2 Faites cuire 1 ou 2 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez reposer, couvert, de 3 à 5 min.
3 Entre-temps, faites fondre le beurre dans un bol couvert, de 15 à 30 s à MAX. Incorporez farine, sucre, sel et poivre puis ajoutez la crème. Faites chauffer 1 ou 2 min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à épaississement.
4 Égouttez les légumes, versez-y la sauce et mélangez délicatement.

Pois à la menthe

5 min

Temps d'attente : 3 à 5 min

½ lb/225 g de pois frais écossés ou de pois surgelés
4 ou 5 échalotes, émincées
2 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à café de sucre
½ cuil. à café de menthe séchée
1 pincée de romarin
sel et poivre
½ cuil. à café de jus de citron

4 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients, sauf le jus de citron, dans une casserole de 4 tasses/1 l et couvrez.
2 Faites cuire 5 ou 6 min à MAX., en remuant 1 fois. Ajoutez le jus de citron et laissez reposer de 3 à 5 min.

Pois et petits oignons

5 min

Temps d'attente : 3 à 5 min

Le parmesan rehausse agréablement ce plat de légumes.

½ lb/225 g de pois frais écossés ou de pois surgelés
¼ de lb/100 g de petits oignons marinés
2 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
½ cuil. à café de cerfeuil
sel et poivre
1 cuil. à soupe de parmesan râpé

4 PERSONNES

1 Mélangez pois, petits oignons et eau dans une casserole de 6 ¼ tasses/1,5 l et couvrez.
2 Faites cuire 5 ou 6 min à MAX., en remuant 1 fois à mi-cuisson. Ajoutez le beurre, le cerfeuil, le sel et le poivre, laissez reposer de 3 à 5 min, puis saupoudrez de parmesan râpé.

Préparation des pois mange-tout

Parez *les cosses et retirez les fils.*

Déposez-les *dans une assiette de 9 po/23 cm, ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau. Couvrez.*

Faites cuire *à MAX., jusqu'à ce que les pois soient tendres mais croquants. Consultez le tableau, page 381.*

Pois mange-tout à la chinoise

4 min

Temps d'attente : aucun

Le plat à brunir permet d'obtenir des légumes à la chinoise parfaits tout en ne remuant qu'une fois pendant la cuisson.

2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 paquet de 7 oz/220 g de pois mange-tout surgelés (voir Micro-trucs, ci-dessous)
¼ de lb/100 g de champignons, en tranches épaisses
3 cuil. à soupe de fèves germées
sel et poivre

3 OU 4 PERSONNES

1 Préchauffez un plat à brunir pendant 5 min à MAX., ou suivez les instructions du fabricant.
2 Déposez le beurre dans le plat puis ajoutez le reste des ingrédients, mélangez bien le tout et couvrez.
3 Faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en remuant à mi-cuisson. Servez sans délai.

Micro-trucs

Faites chauffer les pois dans leur emballage 2 ou 3 min à MAX., pour pouvoir ensuite les séparer facilement.

Les gâteaux au fromage

Un gâteau au fromage, cuit au four ou simplement réfrigéré, plaît à tout coup. Faites-en un dessert fort apprécié ou servez-le au moment du goûter de l'après-midi. Voici différentes recettes toutes aussi délicieuses les unes que les autres.

La cuisson aux micro-ondes convient parfaitement aux gâteaux au fromage : il suffit de respecter certaines règles de base.

Ainsi, il est essentiel de tourner souvent le moule à gâteau, parfois toutes les 3 min, pour assurer une cuisson parfaitement uniforme, car le mélange est crémeux et épais et ne peut être brassé facilement. Déposez le moule sur un plateau renversé dans le four, pour de meilleurs résultats.

Le temps d'attente est extrêmement important : retirez le gâteau du four avant que le centre soit cuit complètement, car la cuisson se poursuivra pendant le temps de repos.

Enfin, faites fondre ou dissoudre la gélatine aux micro-ondes, pour les gâteaux au fromage réfrigérés. Quelle que soit la recette choisie, votre four micro-ondes vous facilitera grandement la tâche.

Gâteau de la St-Valentin

Gâteau de la St-Valentin

2½ min

Temps d'attente : aucun

¼ de lb/100 g de beurre
¾ de tasse/175 g de chapelure de biscuits Graham de blé entier
2 cuil. à soupe de cassonade dorée

GARNITURE

4 cuil. à café de gélatine en poudre
le jus de 1 citron
1 paquet de 8 oz/225 g de fromage à la crème
1 paquet de 8 oz/225 g de fromage en grains
⅜ de tasse/75 g de sucre
2 oeufs, blancs et jaunes séparés
⅝ de tasse/150 ml de yogourt nature

½ lb/225 g de framboises fraîches ou surgelées (voir Micro-trucs)
⅝ de tasse/150 ml de crème fouettée

6 À 8 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre dans un grand bol couvert, 1 min à MAX. Incorporez la chapelure et la cassonade.

2 Foncez un moule en forme de coeur de 8 ½ po/21,5 cm de papier ciré et graissez-le parfaitement. Pressez fermement le mélange de chapelure au fond du moule et réfrigérez pendant 1 h.

3 Versez le jus de citron dans un petit bol et saupoudrez de la gélatine. Mélangez et laissez tremper, puis faites chauffer 1 ½ min à MED., en remuant toutes les 30 s, jusqu'à ce que la gélatine soit entièrement dissoute. Laissez tiédir.

4 Fouettez ensemble fromages, sucre, jaunes d'oeufs et yogourt.

5 Passez les framboises au mélangeur ou au malaxeur, puis écrasez-les à travers un tamis. Incorporez à la préparation au fromage.

6 Battez les blancs d'oeufs en neige. Incorporez la gélatine dissoute à la préparation au fromage, puis ajoutez délicatement les blancs d'oeufs.

7 Versez dans le moule et réfrigérez au moins 4 h. Dégagez les bords à l'aide de la lame d'un couteau, renversez le gâteau sur une pellicule plastique, puis remettez-le sur une assiette de service. Fouettez la crème et glacez joliment le gâteau.

Micro-trucs

Déposez les framboises surgelées au four micro-ondes, à DÉCONGÉLATION, pendant 3 ou 4 min, en remuant 1 fois.

Conseils du chef

Pour varier, faites des gâteaux individuels : divisez le mélange de chapelure et la garniture entre 6 à 8 petits moules en forme de coeur. Garnissez les gâteaux de rosettes de crème fouettée.

Gâteau au fromage minceur

2½ min

Temps d'attente : aucun

6 cuil. à soupe de margarine faible en calories
⅝ de tasse/150 g de chapelure de biscuits Graham de blé entier

MÉLANGE CRÉMEUX

4 cuil. à café de gélatine en poudre
3 cuil. à soupe d'eau
1 lb/450 g de fromage en grains
4 cuil. à soupe de sucre
le jus de 1 ½ lime
⅝ de tasse/150 ml de yogourt nature
quelques gouttes de colorant alimentaire vert

GARNITURE

2 kiwis, pelés et tranchés minces
5 raisins verts, coupés en deux et dénoyautés

8 À 10 PERSONNES

1 Faites fondre la margarine pendant 1 min à MAX. Incorporez la chapelure.

2 Pressez fermement et uniformément le mélange dans un moule à ressort de 8 po/20 cm. Réfrigérez 1 h.

3 Versez l'eau dans un petit bol et saupoudrez de la gélatine; mélangez et laissez reposer, puis faites chauffer 1 ½ min à MED., en remuant toutes les 30 s.

4 Laissez tiédir. Dans un grand bol, battez ensemble avec une cuiller en bois le fromage et le sucre. Ajoutez le jus de lime, le yogourt et quelques gouttes de colorant alimentaire. Mélangez bien le tout, puis incorporez la gélatine dissoute.

5 Versez dans le moule puis réfrigérez au moins 2 ou 3 h.

6 Glissez le gâteau sur une assiette de service et garnissez de tranches de kiwi et de raisins verts.

VARIANTE

Gâteau au fromage citronné : utilisez du jus de citron, du colorant alimentaire jaune et des tranches d'ananas, des quartiers d'orange ou des morceaux d'abricot.

Gâteau au fromage et au chocolat blanc

21½ min

Temps d'attente : 30 à 45 min

6 cuil. à soupe de beurre
1 tasse/225 g de chapelure Graham au chocolat

GARNITURE

1 ½ lb/700 g de fromage à la crème
2 oeufs et 1 jaune d'oeuf
6 cuil. à café de fécule de maïs
8 oz/225 g de chocolat blanc
2 cuil. à soupe de crème de cacao
2 oz/50 g de chocolat râpé

12 À 16 PERSONNES

Gâteau au fromage ricotta

15½ min

Temps d'attente : 30 à 45 min

2 oz/50 g de biscuits parfumés au ratafia
2 cuil. à soupe d'amandes grillées
3 cuil. à soupe de beurre non salé

GARNITURE

1 lb/450 g de ricotta
½ tasse/100 g de sucre
6 cuil. à café de fécule de maïs
2 oeufs, battus
1 boîte de 7 oz/312 g de mandarines, bien égouttées

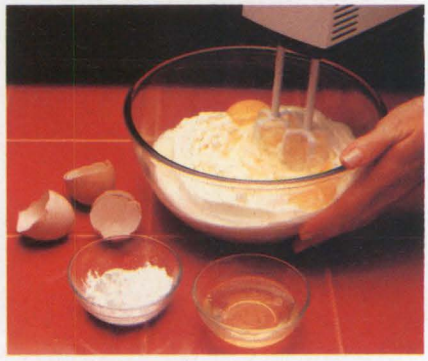
6 PERSONNES

1 Écrasez les biscuits et les amandes à l'aide d'un robot culinaire ou ajoutez des amandes finement hachées aux biscuits écrasés à l'aide d'un rouleau à pâte.
2 Faites fondre le beurre de 30 à 40 s à MAX. Ajoutez-le aux biscuits et mélangez bien. Divisez le mélange entre 6 ramequins et pressez-le bien au fond et sur les côtés. Réfrigérez.
3 Fouettez ensemble le fromage, le sucre et la fécule de maïs, puis ajoutez les oeufs un à un, en brassant bien entre chacun.
4 Hachez 3 oz/75 g de mandarines et ajoutez-les à la préparation au fromage.

Préparation du gâteau au fromage et au chocolat blanc

Foncez *un moule de 9 po/23 cm de deux larges bandes de papier ciré pour démouler facilement le gâteau une fois cuit. Procédez tel qu'illustré.*

Faites fondre *le beurre dans un bol couvert, 1 ou 2 min à MAX. Incorporez la chapelure et mélangez bien; pressez fermement le mélange dans le fond du moule doublé des bandes de papier ciré.*



Faites ramollir *le fromage à la crème pendant 2 min à MED. Fouettez vigoureusement, ajoutez les oeufs, le jaune d'oeuf et la fécule de maïs et battez bien jusqu'à consistance homogène.*

DUNS

Faites fondre *le chocolat 3 ½ ou 4 min à MED., en brassant au bout de 2 min. Incorporez-le, sauf 2 cuil. à soupe, au mélange précédent, puis ajoutez la crème de cacao. Versez dans le moule.*

Faites cuire *de 15 à 20 min à MED., en tournant le moule toutes les 3 ou 4 min. Laissez reposer de 30 à 45 min. Réfrigérez au moins 8 h ou toute une nuit.*

Garnissez *le dessus de chocolat râpé. Enrobez le dessous de feuilles de la tige d'une rose du reste du chocolat blanc fondu et laissez reposer. Retirez les feuilles et garnissez le dessus du gâteau de feuilles en chocolat blanc.*

5 Versez la préparation dans les ramequins et mettez-les au four, en cercle.
6 Enfournez de 15 à 20 min à DÉCONGÉLATION, en tournant les ramequins toutes les 5 min.
7 Laissez-les reposer et tiédir de 30 à 45 min. Réfrigérez toute une nuit, puis garnissez le dessus du reste des mandarines.

Gâteau au fromage et au chocolat blanc

Micro-trucs

Faites griller les amandes 5 ou 6 min à MAX., en remuant bien à chaque minute. Laissez tiédir. Faites de même pour les noisettes utilisées pour le gâteau au fromage et aux noisettes : à mi-temps, retirez la pelure sèche des noisettes.

RAY DUNS

Gâteau au fromage glacé

14¼ min

Temps d'attente : 30 à 45 min

2 cuil. à soupe de beurre
⅝ de tasse/150 g de biscuits au gingembre, écrasés
2 cuil. à soupe de sucre

MÉLANGE CRÉMEUX
2 oeufs, blancs et jaunes séparés
⅜ de tasse/75 g de sucre
1 paquet de 14 oz/400 g de fromage blanc ou à la crème
1 cuil. à soupe de jus de lime
le zeste finement râpé de 1 citron

GARNITURE
2 cuil. à soupe de confiture de limes
½ tasse/125 ml de vin rosé
½ lb/225 g de fraises, en tranches

4 À 6 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre dans un grand bol couvert, de 15 à 30 s à MAX. Incorporez les biscuits et le sucre.
2 Pressez bien le mélange dans le fond d'un moule de 7 po/18 cm. Laissez reposer dans un endroit frais.
3 Fouettez les jaunes d'oeufs et le sucre, ajoutez le fromage, le jus de lime, le zeste de citron et mélangez bien.
4 Fouettez les blancs d'oeufs en neige jusqu'à formation de pics et incorporez-les délicatement au mélange précédent. Versez dans le moule et lissez bien le dessus.
5 Faites cuire 2 min à MAX., diminuez la puissance à DÉCONGÉLATION et faites cuire 7 ou 8 min, jusqu'à ce que les bords soient cuits. Laissez reposer le gâteau de 30 à 45 min.
6 Versez la confiture et le vin dans un petit bol et faites chauffer 5 min à MAX.; laissez tiédir.
7 Disposez les fraises en cercle sur le dessus du gâteau et versez la glace refroidie. Réfrigérez au moins 15 min avant de servir.

Gâteau au fromage et aux noisettes

22 min

Temps d'attente : 30 à 45 min

1 ½ tasse/175 g de farine tout usage
¼ de lb/100 g de beurre non salé
⅜ de tasse/75 g de cassonade dorée

MÉLANGE CRÉMEUX
¾ de lb/350 g de fromage à la crème
⅝ de tasse/150 g de sucre
3 oz/75 g de noisettes
3 oeufs
1 cuil. à café de jus de citron
6 cuil. à café de fécule de maïs
1 tasse/250 ml de crème fouettée

GARNITURE
¾ de tasse/75 g de farine tout usage
½ tasse/100 g de cassonade dorée
4 cuil. à soupe de beurre non salé
2 cuil. à soupe de sucre glace

8 PERSONNES

1 Tamisez la farine, ajoutez le beurre et travaillez bien jusqu'à l'obtention d'un mélange grumeleux.
2 Incorporez la cassonade et mélangez le tout en formant une pâte biscuit. Pressez bien dans le fond d'un moule de 10 po/25 cm. Piquez uniformément à la fourchette, puis faites cuire 7 min à MED.-MAX., en tournant le moule à plusieurs reprises. Laissez reposer de 30 à 45 min.
3 Fouettez ensemble fromage et sucre, incorporez les noisettes, les oeufs et le jus de citron.
4 Fouettez la crème avec la fécule de maïs jusqu'à formation de pics. Incorporez délicatement à la préparation au fromage.
5 Versez dans le moule et faites cuire de 15 à 20 min à MED., en le tournant plusieurs fois pendant la cuisson.
6 Retirez le gâteau du four dès que les bords sont cuits. (La cuisson se poursuit pendant le temps d'attente, soit de 30 à 45 min.) Réfrigérez environ 1 h.
7 Préparez un mélange grumeleux avec la farine, la cassonade et le beurre de la garniture. Saupoudrez le dessus du gâteau et passez au gril, le temps de le faire brunir légèrement. Laissez tiédir puis réfrigérez. Déposez des bandes de papier ciré sur le dessus du gâteau et saupoudrez de sucre glace, pour faire un joli motif.

Conseils du chef

Servez-vous d'un moule à gâteau approprié pour four micro-ondes, mais également à l'épreuve de la chaleur pour gril de four conventionnel.

PAUL WEBSTER

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 14

Desserts
- Boules de crème glacée au chocolat 363
- Crème glacée à l'ananas 365
- Crème glacée à la vanille 362
- Crème glacée au café 364
- Crème glacée au chocolat 363
- Crème glacée aux abricots 365
- Crème glacée aux fraises 363
- Crème glacée parfumée à l'amande 364
- Gâteau au fromage citronné 385
- Gâteau au fromage et au chocolat blanc 386
- Gâteau au fromage et aux noisettes 388
- Gâteau au fromage glacé 387
- Gâteau au fromage minceur 385
- Gâteau au fromage ricotta 386
- Gâteau de la St-Valentin 385
- Oranges caramélisées 379
- Tarte glacée aux noix et aux épices 365

Filet de porc aux coeurs d'artichauts 378

Légumes
- Courgettes et tomates 379
- Pâté chinois 366
- Pelures de pommes de terre farcies 368
- Pois à la menthe 382
- Pois et laitue en sauce 382
- Pois et petits oignons 382
- Pois mange-tout à la chinoise 383
- Potage crémeux aux légumes verts 378
- Purée de pommes de terre 366
- Salade de pommes de terre à l'anglaise 367

Oeufs
- Quiche au crabe 372
- Quiche aux asperges 372
- Quiche lorraine 370

Poissons
- Filets de poisson aux tomates 375
- Ragoût de poisson à l'ananas 375
- Ragoût du pêcheur 374

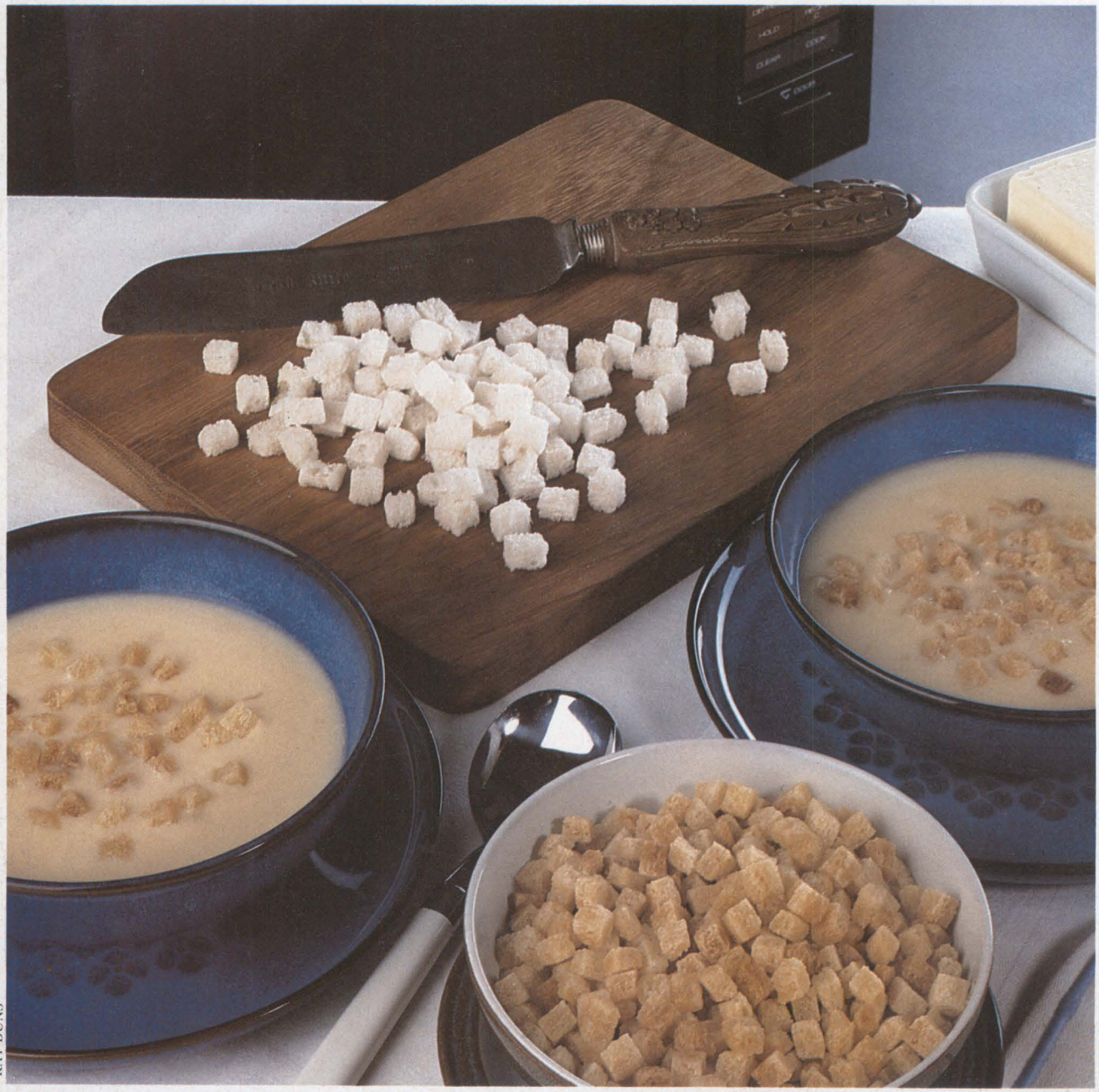
MICRO secrets

Les croûtons

Garnissez joliment le dessus de potages, de salades et de plats en sauce de croûtons bien dorés et croustillants à souhait, si faciles à faire frire au four micro-ondes.

Enlevez les croûtes des tranches de pain (6 oz/175 g de pain). Coupez en cubes de ½ po/12 mm, étalez-les sur une plaque de 10 x 8 po/25 x 20 cm. Chauffez 3 ou 4 min à MAX., en les remuant à chaque minute.

Pour des croûtons assaisonnés, faites fondre 2 cuil. à soupe de beurre de 15 à 30 s à MAX., dans la plaque couverte. Ajoutez 2 cuil. à café de persil, du sel et 1 cuil. à café d'épices pour volaille. Enrobez les croûtons et faites cuire comme ci-dessus.



RAY DUNS